

美原里山通信 No. 166 (2026年2月号)

2026.2.1

2月の定例作業は、2月14日（土）9時からグリーントリム公園に集合

昨年伸びすぎた木々の枝切り、剪定をし、アジサイやチューリップ等に施肥、除草します。また、薪材が貯まっているので薪割をします。雨天の場合は、2/21（土）に延期。

2月の平日作業は、2月24日（火）9時からグリーントリム公園に集合

引き続き、木々の枝切り、剪定、株に施肥、除草など。雨天中止。

1. 1月の定例作業は、安全の誓い、清掃、懇親会

1/10(土)冬晴れの空の下に、18名が集う。松尾さんや環境政策課の福島さんも参加し、新年の賑わいとなりました。

ラジオ体操の後、山神祭と称して里山の木々に宿る神に1年の安全作業を皆で誓った。

その後、入口広場、第1、第2広場、そして、三角山とグリーントリム公園の間の道路（美原街道）の坂の落ち葉を清掃しました。

それから、入口広場の2つのテーブルに席をとって新年会の歓談をしました。クマ・イノシシ・シカ等が山道に出た、羽村にも出たそうな、イルミハラの感想などの話がでました。



安全の誓い



清掃



懇親会

2. 美原里山のイルミネーション消灯式（町内会）

1/12（月）午後6時、きれいになった入口広場で美原町内会のイルミネーション消灯式が開かれました。約50人来ていた。小作敏之町内会長が“光があると人は元気になるね、みんなの協力でこのイルミハラができました”と総括。橋本弘山市長は“みんなの協力があって地域が盛り上がった、続けていけば、羽村の風物詩となると思う”と挨拶、そして消灯の合図。



消灯式

後日、イルミネーションの配線などを町内会役員等で撤去しました。高所作業車により、入口広場のネズミモチの樹を枝木りしてもらいました。

3. 1月の平日作業は、伐木5本

1/20（火）朝9時外気温5°C、作業終わって12時に7°C、日は照るが空気が冷たい。その中、7名の参加。今日はチェーンソーの有資格者が5名いる。支障木の伐採をすることになりました。第1広場と第2広場の間の崖線斜面、ヒノキが密集しているのでヒノキ林と呼ばれる場所で、切り口徑20cmのヒノキとカシの朽木、径45cmのサクラの朽木、カイガラムシに覆われた枯れた木、1~2才児向きの斜面小道にある径45cmの支障木などを



伐木を切り出す



伐採しました。また、第2広場の斜面下部にヒノキの朽木が掛かり木になった根元径25cm長さ6m以上の危険木（根元は腐って折れていた）を倒しました。

根がらみ坂公園のコナラ朽木3本伐採

なお、前日1/19（月）根がらみ坂公園のコナラの朽木3本（切り口径40cm級）が羽村市により伐採されました。美原街道沿いの2本は枯れ枝が自動車道路に落下していたので少し安心です。公園中のもう1本のコナラには樹液が出てスズメバチやコガネムシなどが集まっていましたので、これも伐採して少し安全となりました。“少し安全”というのはこの区画のコナラはすべて衰えていて、早晚朽木となることは目に見えているからです。

4月より薪の販売価格の改訂 および 販売場所はグリーントリム公園と富士見公園
これまで、薪1束300円としてきましたが、道具・材料費など物価の値上がりにより1束500円とします。ばら売りではペール缶1杯で300円とします。

販売場所はグリーントリム公園と富士見公園の管理棟側にします。現在、準備中。

山しごと体幹フェスティバル 国営昭和記念公園にて 2/7(土)と2/8(日)
チェーンソーパーフォーマンス、林業重機の展示、木工ワークショップなどがあります。
参加希望は橋本会長に連絡（車出ます）（JR立川駅徒歩10分、入場無料）主催東京都

幸せホルモン

脳科学によれば、人間が幸せを感じるのは、脳内に幸せホルモンが合成され分泌されたときだそうです。代表的な幸せホルモンは、セロトニン、オキシトシン、ドーパミン、 β -エンドルフィンなどです。

- ① セロトニン：「安心・安定」の神経伝達物質。静かな安心感、平常心。
- ② オキシトシン：「人とのつながりで安心」の静かな信頼関係で分泌される。
- ③ ドーパミン：「やる気、目標を目指す、達成したい」行動を起こすエンジンとなる。
- ④ β -エンドルフィン：「脳内麻薬」運動後の爽快感、精神ストレスの解消など。

これらのホルモンが相乗効果を発揮できるのは、ホルモンバランスが取れている時です。もしも過不足があるときはうつ病・依存症などが発症します。例えば、出世欲が勝り、③ドーパミンが過剰に出ると、①セロトニンが抑えられイライラし、②オキシトシンが減少し人との繋がりが切れて、逆に不幸になってしまいます。①、②、③の順に実現していくのがよいとの推奨もあります。（「3つの幸福」樺沢紫苑著、飛鳥新社）

里山活動では、①自然の中で静かな安らぎ（セロトニン分泌）を感じ、②仲間との信頼関係を育み（オキシトシン分泌）、③花植え・植樹・伐木・清掃などの目標達成に汗（ドーパミン分泌）をかき、④休憩時間の爽快気分を味わう（ β -エンドルフィン分泌）のだから、幸せホルモンを丸ごと満喫しています。